

کیت اولیه برای بازماندگان جنگ خشونت به شمول (©Body 2 Brain ccm)

تمرینات و معلومات راجع به ترخیص

چرا من متفاوت هستم؟

چرا من حرکات متفاوت انجام میدهم؟ جنگ، مهاجرت و انفجار تجارب بسیار پراسترس هستند. دیگر هیچ چیز نورمال بنظر نمیرسد در چنین شرایط ما تجربه کردیم که دنیا به تاریکی روان است و ما بشکل نادرست عکس العمل نشان میدهیم و شما خود را تجربه نماید که رفتار غیر مترقبه باعث افسردگی میگردد شما برخلاف خود رفتار مینمایید بعد از تجارب شدید و دردناک مشکل است از عهده برآمدن تغییر عادت، هر دو نارمل و قابل فهم!

شما نورمال هستید لیکن جنگ، زد و خورد و انفجار نیستند آنها ممکن صحت شما را صدمه رساند.

چی ممکن واقع خواهد شد:

- 1- شما تمرکز و مشکلات در تمرکز را همراه با حافظه خود تجربه کرده نمیتواند.
 - 2- خاطرات دردناک دوباره تکرار خواهد شد.
 - 3- شما ترسنان، مشتاق، وحشتزده عصبی و تحریک پذیر هستید.
 - 4- آن میتواند رهنمای رفتار خشونت آمیز چیزیکه برای شما غیر معمول است باشد.
 - 5- شما احساس غمگین، گریه و عقارت مینماید.
 - 6- شما در هر دو حالت بی قرار و بی حال هستید.
 - 7- شما خود را گناهکار بخاطر ترک (عزیز شما / دوست شما) کسانیکه بد از شما اند احساس مینماید.
 - 8- شما ممکن است یک درد نا مشخص فزیک و بطور کلی خستگی احساس کنید.
 - 9- شما ممکن حتی باور به آینده و یا ارزشی خود ندارید.
 - 10- دیگر هیچیز برای شما دلچسپ نبوده و حتی شما نمیخواهید با کسی حرف بزنید.
 - 11- شما احساس عجیب و غریب داشته و نمیتوانید دیگر خود را بفهمانید. این حالات را استرس بعد از ترخیص گویند. اشخاص که با ایشان خشونت صورت گرفته ممکن بعضی از این اعراض را داشته باشند اکثرآ سیستم عصبی ماووف میگردد.
- اگر شما در محل مصون هستید ممکن اعراض فروکش گردد شما خود را با بعضی از تمرینات کیت اولیه توصیه یافته توسط متخصص تروما کمک کرده میتوانید وجود شما میتواند کمک کند برای آرامش افکار و احساسات شما.

این تمرینات اسان بوده و شما می‌توانید آنرا بیاموزید پس از همین لحظه می‌توانید پروگرام دلخواه تان را با فامیل و دوستان شریک سازید بخاطریکه با هم بیشتر جالب می‌گردد این تمرین را چندین بار مثل کار فزیک انجام داده این تمرین می‌تواند مثل دوا خوب موثر بوده و شما می‌توانید تصمیم بگیرید که چقدر میخواهید آنرا انجام دهید.

کمک اولیه برای اضطراب و حملات ترس:-

این تمرینات ساده بدنی جالب کار میکنند و اضطراب و بیقراری شما را کاهش میدهد این میتواند کمک کند برای مصونیت شما که شما دو باره واضح فکر نماید.

دستان بالای زانو:-

بازوهای خود را آرام گرفته و فشار دهید دستان راست و چپ خود را بالای ران ها و تمامی وزن خود را مستقیم بالای ران ها و دستان تان بروی ران واقعی قرار گیرد.

بیرون کردن هوا از بینی:-

ابتدا یک نفس عمیق گرفته و بعد زرخ خود را بلند نموده هوا بلع شده را آرام مثل ب ب ب ب ب ب ب ب ، ره ره ره ره خارج سازید ، این حالت سبب کاهش تشویش شده و اعصاب را آرام میسازد.

فشار دادن بینی:-

این تمرین اسان و شما می‌توانید آنرا به هر محل انجام دهید اگر شما احساس حملات هراس و ترس دارید بینی خود را ممکن است با یک دستمال کاغذی فشار داده و تصور کنید تمامی وحشت و ترس بطور خود کار دستمال را احتوا نموده و شما می‌توانید آنرا از وجود خود بیرون پرتاب نماید.

ایستادن بالای یک پا:-

یک تمرین ساده و مهم برای اضطراب برای یک دقیقه بالای یک پا بایستید اگر شما در آغاز احساس اعتماد به نفس را از سبب تکان خوردن زانو های خود نمی‌نمایید کف پای چپ خود را به سطح اتاق گذاشته تا برای حفظ موازنه شما کمک نماید هنگامیکه اعتماد به نفس تان بیشتر شد بیشتر دقت نموده بالای انگشتان استاده بازو ها و پا های تان را بسط دهید بناً پا های شما برای حفظ موازنه قادر شده دیگر جای ترس نخواهد بود.

با پا های خود بایستید:-

این واقعاً آسان است پا ها را از هم جدا نموده و هر دو پا را بشکل متناوب بروی سطح راست به چپ راست و چپ این شما را برای تقویت حس امنیت و اعتماد به نفس کمک خواهد کرد.

بالا بردن سطح احساسات و اعتماد به نفس:-

اینها تمرینات خاصی هستند که شما را خوش بخت سازند که این خوشی خیلی مهم برای صحت و بدن شما است و همچنان غم های شما را دور میسازد.

قدم زدن:-

چیزیکه شما تقریباً در یک سالگی انجام دادید شروع به قدم زدن نموده و دستان را تکان دهید این تمرین را چندین بار در طول روز انجام داده و کمی سرعت بخشید 10 – 15 متر میتواند کافی باشد برای احساس خوشی شما.

خیز زدن:-

آیا میدانید چطور انجام دهید؟

خیز زدن با هر دو پا و یا از یک پا به دیگر پا ، خیز زدن در هوا یا در راه پله ها خیز زدن مثل پرواز و یک هنر است. شما میتواند خیز بزیند اکثراً و هر جا. آغاز نمودن صبح با خیز زدن آرام بخش برای افکار و بدن شماست.

دست بروی قلب:-

لطفاً دست راست یا چپ و یا هر دو دست را روی قلب بگذارید شما میتوانید دست تان را آرام و یا کمی با فشار بگذارید قلب خود را مثل دوست خود فکر نموده که میتواند کمک نماید شما را احساس راحتی بهتر نماید اگر شما برای بعضی افکار می اندیشید میتوانید آنرا انجام دهید.

تاب خوردن شانه ها:-

برای چند لحظه بازو هایتان را از پیش رو به عقب بالای شانه های تان برده بازو راست بالای شانه راست و بازو چپ بالای شانه چپ تصور کنید که غم شما از طرف راست و چپ از شانه به عقب ترک شده بعضاً میتوانید در همین حالت خیز هم بزنید که این دو برابر موثریت دارد.

خمیازه :-

دهن خود را بزرگ و وسیع باز نموده (خمیازه) میدانید این چی کار میکند! و اینکه وانمود سازید که خمیازه میکشید این تمرین خستگی عضلات روی شما را دور ساخته افکار و احساسات شما را میتواند راحت سازد این تمرین کمک کننده و تقویت کننده کیفیت خواب شما خواهد بود و خواب خوب کمک کننده صحتمندی شما خواهد بود به همین علت خمیازه خوب است.

و یک چیز مهم دیگر اگر شما احساس میکنید که شما نمیتوانید خود را بیشتر کمک کنید دور بزنید به یاران و دوستان بی اندیشید به کسانی که شما را کمک میکنند این یک علامه مثبت است این ضعف شما شما را نشان نمیدهد.

مولفان :-

مرکز Body 2 Brain ccm و به همکاری Muller- Dr. med .Claudia Croos داکتر عصبی و روانی. EMDR Therapist, www.croos-muller.de

و به همکاری متخصص درمان شناسی / <http://www.katrin-sauerland.de/>

Katrin Sauerland

نظریات و تحقیقات:-

توسط Annie Sauerland - annie @ sauerland.li

